Travail sur écran

Guide Ergonomique

OPSAT

Prévention & Santé au Travail
en Franche-Comté

SIEGE SOCIAL 5C rue Bougauld - BP 59 - 39107 DOLE CEDEX
SIEGE ADMINISTRATIF Allée Hugoniot - Zone Technoland/Brognard - BP 12106 - 25462 ÉTUPES CEDEX
ANTENNE ADMINISTRATIVE Haut Doubs/Haut Jura Maison de Santé - 52 rue de Besançon 25300 PONTARLIER
Contact@opsat.fr / WWW.OPSAT.FR

AUTO-DIAGNOSTIC DE L'AMÉNAGEMENT DE SON POSTE DE TRAVAIL SUR ÉCRAN

	OUI	NON
Vos pieds sont-ils bien en appui sur le sol lorsque vous êtes assis ?		
Votre fauteuil soutient-il le bas de votre dos ?		
Changez-vous de postures en cours de journée ?		
Le plan de travail, la souris et le clavier sont-ils à la hauteur des coudes ?		
Les objets dont vous avez besoin sont-ils à portée de main ?		
Quand vous utilisez le clavier et la souris, vos mains sont-elles dans l'alignement du poignet et des avant-bras ?		
Votre souris est-elle au même niveau que le clavier et aussi près que possible de celui-ci ?		
Votre écran est-il placé directement devant vous, à une distance au moins égale à la longueur de vos bras ?		
Le haut de l'écran est-il au niveau de vos yeux ? (sauf si vous portez des verres progressifs)		
Votre écran est-il exempt de tout reflet ?		
Détachez-vous les yeux de l'écran à intervalles réguliers ?		

RÉPONSES ET CONCLUSIONS

Chaque réponse négative doit faire l'objet d'un aménagement de votre poste de travail.

Pour vous y aider, quelques recommandations ergonomiques vous sont présentées dans ce livret.

Si des interrogations subsistent ou pour tout complément d'informations, demandez conseil à votre médecin du travail.

Travail sur écran

Guide Ergonomique

Guide initialement réalisé par un groupe de travail composé de :
Dr Gaudry, Dr Moyen, Dr Signorato et Lucie Monnier (avr. 2009)
Mis à jour par le Département Prévention Conseil et le Pôle Prévention (oct.2012)

SOMMAIRE

LES YEUX 4 - 5
LE DOS ET LES JAMBES 6 - 7
LE COU ET LES ÉPAULES 8 - 9
LES MAINS ET LES POIGNETS 10 - 11

LES YEUX

Dans l'état actuel des connaissances, le travail sur écran n'entraîne pas d'altérations visuelles telles que myopie, astigmatisme, hypermétropie ou presbytie. En revanche, il peut révéler de petits défauts de la vision qui passaient inaperçus jusqu'alors.

Le travail sur écran sollicite fortement la vision :

- Du fait du déplacement du regard entre l'écran, le document, le clavier
- Ou au contraire du fait de la fixité du regard sur l'écran qui ralentit le clignement naturel des paupières et entraîne ainsi un dessèchement de l'œil.

LES MANIFESTATIONS LES PLUS COURANTES :

Larmoiement et vision floue
Sècheresse, picotement et brûlure des yeux
Maux de tête

MOYENS DE PRÉVENTION :

L'éclairage :

- Placez toujours votre poste de travail perpendiculairement à la fenêtre : la lumière du jour doit donc être soit à votre gauche soit à votre droite.
- La meilleure façon de canaliser la lumière du jour est de placer des stores aux fenêtres.
- Baissez dans la limite du possible la lumière ambiante et équipez-vous d'une source de lumière personnelle et orientable pour éclairer les documents-papier.

Les surfaces brillantes :

- Les reflets dans votre écran peuvent provenir de la réflexion de la lumière sur les surfaces brillantes qui vous entourent : vitres, plan de travail...
- Il est donc conseillé de s'entourer de surfaces et de matériaux mats.

L'écran :

- Il faut que votre écran soit à la bonne distance de vous : 50 à 70 cm. Cette distance est facile à vérifier : vous devez, en étirant au maximum vos bras, effleurer l'écran du bout des doigts.
- Réglage de l'intensité lumineuse et du contraste en fonction des conditions d'éclairement et de façon à ce que les caractères soient nets.
- L'écran doit être régulièrement dépoussiéré. La netteté d'un écran propre est largement supérieure à celle d'un écran poussiéreux. Utilisez soit des bombes d'air comprimé soit des chiffons secs et non pelucheux. En tout état de cause, le nettoyage devra se faire quand l'écran est éteint.
- Pour tester votre écran :
  Avec un corps 12 et une police classique (Geneva, Helvetica, New York, etc.), vous devez pouvoir, en vous tenant à 50 ou 70 cm de votre écran, distinguer : le X du K, le I du L, le O du Q, le T du Y, le I du 1 et le S du 5.

Rythme de travail :

- Pour limiter la tension à laquelle les muscles oculaires sont soumis, il est indispensable de se ménager des pauses régulières et actives.
- Il est recommandé de faire au moins une pause de 15 minutes toutes les deux heures (d'autres préconisent une pause de 5 minutes toutes les heures). Il est important, durant ce temps de pause, d'avoir une activité qui n'a absolument rien à voir avec le travail sur écran : lire son courrier, parcourir les notes de service...

L'environnement thermique :

- Pour lutter contre le syndrome de l'œil sec, il est recommandé de maintenir une température comprise entre 20-24°C l'hiver et 23-26°C l'été de même qu'une humidité relative comprise entre 40 et 60 % (humidificateurs, plantes vertes…).

PETITE GYMNASTIQUE OCULAIRE :

- Tous les quarts d'heure de travail, détachez votre regard de l'écran et fixez intensément un objet éloigné de vous.
- Assis bien droit dans votre siège, regardez loin à droite puis loin à gauche sans bouger la tête. Répétez ce mouvement une vingtaine de fois. Faites la même chose de haut en bas.
- Regardez un point au loin puis, très lentement, revenez sur le bout de votre nez sans avoir peur de loucher. Répétez ce mouvement une dizaine de fois.
- Toutes les 30 minutes, clignez volontairement des yeux quelques secondes.
- En fermant les yeux, imaginez une immense horloge qui va du sol au plafond. Suivez lentement du regard, à votre rythme, le tour du cadran, dans un sens, puis dans l'autre.

LE DOS

La posture statique est une caractéristique du travail sur écran. Les positions du corps sont fixes et il y a peu de mouvements articulaires et de relâchement des muscles sollicités. Le travail sur écran impose ainsi une contraction musculaire constante sur plusieurs parties du corps : le dos, la nuque et les épaules.

LES MANIFESTATIONS LES PLUS COURANTES :

Fatigue musculaire
Douleurs et crampes

MOYENS DE PRÉVENTION :

Le siège :

- L'assise doit impérativement être ajustable en hauteur et si possible comporter une légère inclinaison vers l'avant.
- Le dossier doit comporter une légère cambrure qui le fait entrer en contact avec vos reins et soutenir ainsi en permanence la base de votre dos.

La posture de travail :

- Vous vous tenez droit, les reins calés dans le siège, la nuque droite, les yeux dans le prolongement du haut de l'écran, les épaules relâchées, les bras formant un angle droit au niveau du coude. De l'extrémité de vos doigts, vous pouvez à peine effleurer votre écran. Bref, on doit pouvoir tirer un fil à plomb de vos oreilles à vos hanches, en passant par vos épaules.
- Vos genoux doivent être également fléchis à un angle de 90° et ne rencontrer aucun obstacle sous la table : l'espace libre entre eux et la table doit être de 15 cm au moins.
- Vous avez toutes vos affaires à portée de main.
- Pour limiter la tension à laquelle les muscles du dos sont soumis, nous rappelons qu'il est indispensable de se ménager des pauses régulières et actives.

EXERCICES :

- Assis, croiser les doigts en retournant les mains, étirer les bras vers l'avant, puis vers le haut et vers le bas.
- Assis dos rond, la tête penchée en avant, faire le dos droit en redressant la tête puis à nouveau le dos rond.

LES JAMBES

La posture assise entraine une charge statique importante pour l'irrigation circulatoire des membres inférieurs.

LES MANIFESTATIONS LES PLUS COURANTES :

Fatigue
Fourmillement
Jambes lourdes
Crampes
Varices

MOYENS DE PRÉVENTION :

Le siège :

- Si la profondeur de l'assise est réglable, veillez à laisser un espace libre entre le bord avant de l'assise et le pli du genou, de la largeur d'un poing fermé (pour éviter la compression des vaisseaux sanguins au niveau des genoux).
- Régler la hauteur du siège pour que les genoux forment un angle à 90°, en cas de besoin utiliser un repose-pied pour les personnes de petites tailles.

La posture de travail :

- Veiller à garder un espace de confort entre vos cuisses et le bureau d'environ 15 cm (≈2 poings fermés l'un sur l'autre).
- Eviter de croiser les jambes ou de mettre les pieds sous le siège : la mise en tension du rachis toujours du même côté entraine un surmenage des disques lombaires, un blocage de la hanche, une compression circulatoire et une irritation cutanée.

LE COU ET LES ÉPAULES

La posture statique est une caractéristique du travail sur écran. Les positions du corps sont fixes et il y a peu de mouvements articulaires et de relâchement des muscles sollicités. Le travail sur écran impose ainsi une contraction musculaire constante sur plusieurs parties du corps : le dos, la nuque et les épaules.

LES MANIFESTATIONS LES PLUS COURANTES :

Fatigue musculaire
Douleurs et crampes

MOYENS DE PRÉVENTION :

La hauteur de l'écran :

- La majorité des problèmes de cou provient des mouvements de bas en haut ou de gauche à droite que l'on fait subir à nos muscles pour discerner les caractères sur l'écran ou sur le support papier.
- Il est donc important de placer l'écran à la hauteur idéale par rapport à votre champ de vision. Cette distance est facile à vérifier : confortablement assis, le haut de l'écran arrive au niveau des yeux. Pour les porteurs de verres progressifs il doit être en dessous.

La posture de travail :

- Quand vous êtes confortablement assis face à votre écran, votre nuque doit être droite. Vous ne devez pas vous pencher en avant. Il est donc très important que la hauteur de votre siège soit variable afin de trouver la meilleure position.
- Pour limiter les contraintes auquelles les muscles du cou sont soumis, nous rappelons qu'il est indispensable de se ménager des pauses régulières et actives.
- Évitez de travailler en répondant au téléphone avec le combiné maintenu entre l'épaule et l'oreille.

La vue :

- Il est tout à fait possible que les contorsions que vous faites subir à votre nuque proviennent tout simplement de votre mauvaise vue. Contrôler régulièrement votre vue et si vous portez des verres correcteurs, assurez-vous qu'ils soient adaptés au travail sur écran.

EXERCICES :

- Assis bien droit, faites d'amples ronds avec vos épaules d'avant en arrière et d'arrière en avant tout en tournant lentement la tête de gauche à droite et vice versa.
- Assis bien droit, inclinez très lentement votre tête en avant, puis en arrière. Recommencez une dizaine de fois.
- Assis bien droit, imaginez que quelqu'un vous tire l'oreille gauche ; puis l'oreille droite. Vous suivez le mouvement et recommencez une dizaine de fois de chaque côté.

- Assis bien droit, faites très lentement des rotations avec votre tête en traçant un cercle imaginaire.
- Assis bien droit, posez la main droite sur l'épaule gauche, coude à hauteur de l'épaule, tournez la tête du côté droit et avec la main gauche tirez le coude droit sous le menton. Maintenez la position une quinzaine de secondes et exécutez de l'autre côté.

- Assis bien droit, coudes écartés sur les côtés et plus hauts que les épaules, joindre les mains derrière la nuque et poussez les coudes vers l'arrière en rapprochant les omoplates. Maintenir la position une quinzaine de secondes.

- Assis bien droit, montez et descendez les épaules.

LES MAINS ET LES POIGNETS

Les troubles musculo-squelettiques liés au travail sur écran ont été signalés dans de nombreuses études épidémiologiques et peuvent être engendrés par l'utilisation inadéquate de la souris et du clavier :

- Effort statique exercé par les avant-bras tenus élevés sans soutien pendant la frappe
- Appui des poignets sur la table lors de la frappe provoquant une extension d'autant plus grande que le clavier est épais
- Crispation de la main sur la souris

LES MANIFESTATIONS LES PLUS COURANTES :

Douleurs et crampes
Tendinite
Canal carpien

MOYENS DE PRÉVENTION :

Le clavier :

- L'épaisseur et l'inclinaison du clavier (5-12°) doivent limiter l'extension des poignets, c'est pourquoi il n'est pas conseillé d'en déplier les pieds.
- Les touches doivent être faciles à enfoncer. Le clavier devra se situer en face de l'opérateur, à 10-15 cm du bord de la table.

La souris :

- La taille et la forme de la souris doivent être adaptées à celles de la main et à la latéralité de l'opérateur : ne pas utiliser une souris pour droitier si l'on est gaucher, et vice-versa.
- La souris doit être posée sur un tapis jouxtant le clavier.

La posture de travail :

- Il est impératif que vos avant-bras, quand vous travaillez sur votre clavier, forment un angle droit avec vos bras. Essayez de ne pas poser vos poignets sur le bord tranchant de votre bureau (à défaut de ne pas les poser du tout).
- En tout état de cause, la position de votre poignet doit être plus élevée que l'extrémité de vos doigts.
- Pour limiter les contraintes auquelles les muscles sont soumis, nous rappelons qu'il est indispensable de se ménager des pauses régulières et actives.

EXERCICES :

- Assis droit sur votre siège, en tapotant de l'extrémité des doigts la surface de votre bureau, promenez votre main jusqu'à l'extrême gauche puis l'extrême droite de votre bureau. Refaites le même exercice en changeant de main
- Secouez vos mains vigoureusement, comme si elles étaient mouillées et que vous vouliez les sécher.

- Ouvrez et fermez les mains

- Tournez les poignets dans tous les sens

RECOMMANDATIONS RELATIVES À L'AMÉNAGEMENT DU POSTE DE TRAVAIL SUR ÉCRAN

Ces quelques conseils ergonomiques vous permettront de :

- Préserver votre santé
- Améliorer vos conditions de travail

Mise à jour : janvier 2021

1 CLAVIER :
- En face de vous
- À 10 - 15 cm du bord de la table
- Mains, poignets et avant-bras alignés
- Position du poignet plus élevée que les doigts

2 SOURIS :
- Le plus près possible du clavier et à la même hauteur

3 ÉCRAN :
- En face de vous
- Perpendiculaire aux prises de jour
- Haut de l'écran au niveau des yeux sauf si vous portez des verres progressifs : le haut de l'écran sera en dessous.
- Distance œil-écran : environ 60 cm

4 SIÈGE DE BUREAU :
- Reins calés dans le siège
- Base du dos en permanence maintenue
- Angle à 90° au niveau des coudes et des genoux

Pour plus de renseignements :
Contactez votre médecin du travail ou le Pôle Prévention Conseil (PPC) : https://www.opsat.fr/